

Capitolo 1

Introduzione

E sistono già diversi libri sulla vitamina C che elencano e spiegano le numerosissime applicazioni preventive e curative di questa sostanza. Penso di averli letti quasi tutti, sia quelli disponibili in italiano che quelli in inglese. Ho letto anche buona parte degli articoli di ricerca in argomento, per lo più solo in lingua inglese. Ho frequentato anche i forum italiani e stranieri scambiando opinioni con persone appassionate di salute e di corretta nutrizione nei quali l'argomento vitamina C viene spesso affrontato per le sue implicazioni con una corretta supplementazione vitaminica personale. Solo a questo punto ho ritenuto di aver messo insieme una base di conoscenze che mi ha qualificato per la traduzione del libro del dottor Levy *Vitamina C. Malattie infettive e tossine*, di Macro Edizioni e, soprattutto, per scambiare opinioni e chiedere consiglio a ricercatori quali il dottor Levy stesso, il dottor Cathcart, il dottor Levine, il dottor Saul e il giornalista divulgatore Bill Sardi.

Eppure, se torno a circa vent'anni fa, quando arrivai a decidere che valeva la pena di provare a integrare questa sostanza, ricordo i dubbi che avevo e le incertez-

ze vissute nel cambiare le abitudini. Queste resistenze mi fecero affrontare quell'esperienza senza la decisione e la continuità, venute in seguito con la frequentazione abituale, che avrebbero potuto risparmiare a me e ai miei cari qualche acciacco.

In questo libro provo a indicare la via per un approccio pratico, per introdurre effettivamente nella propria routine quotidiana l'integrazione di vitamina C, sfruttando la mia storia di apprendimento, indicando possibili passi falsi da evitare e ponendo al centro dell'attenzione le indicazioni e le modalità pratiche per una supplementazione efficace.

Non esporrò tutto il materiale raccolto negli anni e tutte le argomentazioni a favore che potrebbero agevolare la decisione di cominciare l'integrazione con vitamina C in chi non la fa o per farla con modalità più efficaci in chi già la fa. Ma riporterò almeno alcuni dei principali motivi per cui una tale decisione possa essere talmente efficace da indurre chi l'ha messa in pratica a non abbandonarla e, di solito, a proporla a parenti e amici in un passa parola che supplisce a una persistente carenza di informazioni scientifiche dei media convenzionali.

Mi auguro che questo libro non serva solo come guida per i neofiti decisi a provare i benefici della vitamina C. Ormai moltissime persone ne hanno sentito parlare. Tante avranno intrapreso qualche sperimentazione e tra loro ci sarà chi l'ha sospesa non avendone tratto beneficio a causa dell'adozione di modalità di

somministrazione non appropriate. Pur beneficiando delle dosi preventive che assumevo, anch'io ho capito solo dopo qualche anno come curarmi e come adeguare le dosi, ad esempio, per smorzare sul nascere un raffreddore. E non si finisce mai di imparare. Nel 2004, i ricercatori Hickey e Roberts hanno rimarcato un fatto che era sotto gli occhi di tutti: la vita media della vitamina C nel sangue è di circa 30 minuti. Ciò invalida la gran parte degli studi con esiti negativi o dubbi e fornisce allo stesso tempo un criterio temporale quantitativo per l'integrazione e una spiegazione attendibile di un fatto segnalato dal dottor Cathcart sin dai primi anni Ottanta del secolo scorso: piccole dosi, ripetute, hanno effetti migliori di singole dosi elevate.

Questo non è ovviamente un manuale di terapia e citerò solo alla fine alcune delle numerosissime situazioni di malattia nelle quali la vitamina C può giovare. Per quel che ho appreso, l'integrazione fai-da-te, oltre che ammissibile, è praticamente necessaria, mentre la cura fai-da-te, possibile nei casi di affezioni relativamente semplici, nei casi più seri dovrebbe lasciare il posto a una collaborazione col medico curante, per valutare compiutamente l'associazione più appropriata della vitamina C con altre forme di cura.

Migliorare la vostra salute, vi cambierà la vita. Spero che stiate già abbastanza bene in salute. Allora il vostro cambiamento, pur sensibile, all'inizio potrebbe non sembrarvi grandissimo. Abbiate comunque la costanza e la pazienza di raggiungerlo prima di sentenziare che

non ne valeva la pena e probabilmente vedrete che la vostra condizione di partenza vi permetterà di apprezzare dettagli che non sono permessi ad altri, meno in salute. Conosco sportivi che stavano già bene e hanno capito in fretta il vantaggio di una corretta integrazione con vitamina C. Se invece sapete che la vostra salute non è ottima, pur senza sapere di cosa soffrite, vi dirò che il dottor Klenner per primo ha insegnato che, mentre si cerca di capire la reale causa della malattia, nel frattempo vale comunque la pena di cominciare ad assumere vitamina C. E non è un'esagerazione: essa è indispensabile al punto che non esiste nessuna condizione che non ne possa trarre giovamento. Non aspettatevi, però, miracoli. Ottant'anni di ricerca e sperimentazioni dicono che la vitamina C "funziona" per tutti e, quindi, funzionerà anche con voi. Ma 1) bisogna procurarsela; 2) bisogna assumerla in dosi appropriate; 3) bisogna avere costanza. Assumere un'unica pasticca da un grammo e cercare di capire se vi siano benefici o, peggio, dedurre che non ve ne siano, è la maniera di procedere di chi vuole fallire. Solo assumendone una quantità fissa di qualche grammo, con costanza, ripartita durante il giorno, si possono avere grossi benefici. Al primissimo accenno di qualche malattia o intossicazione, non esitare e aumentare la dose di mantenimento.

Dovremo operare così, almeno fino a quando una terapia genica non ci permetterà di sintetizzare la vitamina C direttamente all'interno del nostro corpo, come succedeva milioni di anni fa e come succede oggi nella

maggior parte degli altri mammiferi, ponendo rimedio a questa vera e propria malattia genetica di cui pochi esseri umani sanno di soffrire. Tale terapia da qualche anno non è più teoria ma un filone di ricerca scientifica che conta già diverse pubblicazioni in merito anche se a oggi, fine 2012, la sperimentazione su esseri umani non è ancora iniziata, almeno non ufficialmente. È paradossale, come notò il dottor Cathcart nel 1992, che proprio l'impiego universalmente accettato della vitamina C in minime dosi per la prevenzione e la cura dello scorbuto conclamato abbia indotto tanti scienziati ad avversarne altri utilizzi. Ormai, dopo decenni di felice impiego con migliaia di casi favorevoli e nessuna seria reazione avversa, anche i più incalliti scettici dovrebbero aver capito che la dose individuale ottimale di vitamina C è ben superiore a quella minima standard.